

Как научиться любить себя?

Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.

Оскар Уайльд

Нужно обязательно любить себя. Только не путайте гордыню, снобизм, заносчивость и высокомерие с любовью к себе. Самовлюбленность граничит с презрением к остальным людям, а **самолюбие** – гармонично уживается с уважением к ним. Поэтому нужно обязательно научиться не перегибать палку, любить себя и чтить других людей. Окружающие имеют такие же права, как и у вас, на любовь к себе.

Существует еще **скромность** – заниженная самооценка, занижение своих достоинств и своих способностей. Необходимо осознавать свои достоинства и недостатки, и если вы чувствуете, что ваши заслуги принижают, не стоит скромничать. Достоинство – результат правильной самооценки. Поэтому стремитесь к уважению своей личности со стороны окружения.

Выделяйте себе **несколько часов в неделю, которые вы будете посвящать только тому, что нравится вам**. Вы любите рисовать смешные коллажи на своих знакомых. Рисуйте! Вам нравится нежиться в кровати несколько лишних часов в выходной день – пожалуйста, отдыхайте, не вскакивайте рано, оттяните удовольствие. Вы имеете на это право.

Напишите, что вам **нравится в себе и что можно изменить**. Указывайте только то, что действительно думаете вы, а не навязано вам подругами, родителями, знакомыми и т.п. Существует один замечательный психологический тренинг. Надо написать на бумаге десять своих недостатков. А потом выделить среди них те, что присудили вам окружающие люди. Так, окажется, что бесхозяйственность вам совсем не мешает, а мешает вашей подруге, которая желает доказать вам, что она лучшая мать. Подумаешь, ваш муж превосходно справляется с домом сам. Или ваше желание заниматься спортом вместо просмотра очередного кинофильма вместе с любимым человеком – вовсе не ваша вредность, а вредность вашего любимого. Ему хочется больше проводить времени с вами, вам тоже, но здоровье – важная часть вашей жизни, а просмотр кинофильмов – его жизни.

Дайте себе **право ошибаться**. Все опечатки можно замазать, все слова можно переплюнуть поступками, все действия можно объяснить. Ошибайтесь. Нет такого

Как научиться любить себя

Автор: admin

19.02.2011 21:15 - Обновлено 29.10.2014 13:56

человека, который никогда не ошибался. Правильно говорят, что учиться лучше на чужих ошибках, но вот на практике – пока сам не попробуешь, вряд ли поймешь. Ошибки – неотъемлемая часть жизненного опыта. Поэтому рискуйте, ошибайтесь – выиграете в конечном счете все равно больше.

Простите себя за то, что сделали когда-то в прошлом. Если вы будете нести весь груз ошибок, обид, оскорблений, вы не сможете двигаться дальше. Простите своих знакомых, если они причиняли вам когда-то боль. Вы получите от этого только пользу. Не зря считается, что обиды и здоровье взаимосвязаны. Простите все, включая себя, и вы почувствуете себя значительно лучше.

Живите каждым днем. Просыпаясь утром, улыбайтесь. Радуйтесь тому, что у вас появилась возможность сделать столько всего хорошего. День начался. Создайте себе прекрасное настроение любимой музыкой. Если хотите – попрыгайте, как в детстве, на кровати или потанцуйте. Жизнь – это движение. Почувствуйте это, открыв глаза. Попробуйте прочувствовать каждую клеточку своего тела. Можно сделать зарядку.

И помните, что у вас есть целый день, чтобы воплотить свои мечты, цели, надежды. Это время нельзя упускать ни в коем случае. Это ваша жизнь и стоит жить так, как хочется вам. Любите себя, живите в гармонии со своим телом, мыслями и желаниями.

Автор - Вероника Нистоцкая

[Источник](#)